

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

Data yang diambil adalah *Mental Skills* yang meliputi 7 aspek, yaitu : kepercayaan diri, kontrol energi negatif, konsentrasi, kemampuan visualisasi dan imajeri, motivasi, energi positif dan kontrol perilaku. Berikut disajikan kategori yang digunakan untuk tiap aspek *Mental Skills* dan data keseluruhannya.

Tabel 4.1. Nilai/Skala Yang Digunakan Untuk Kategori *Mental Skills*

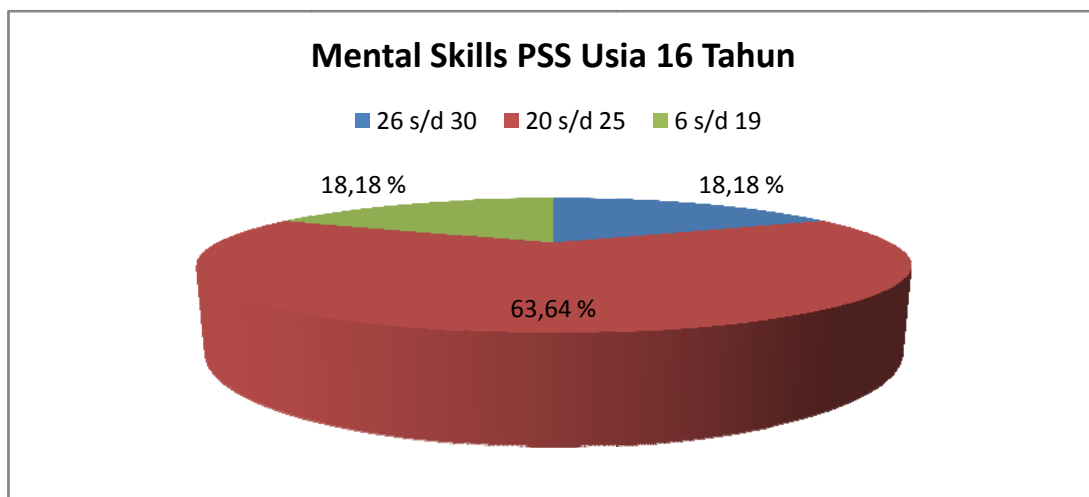
SKOR	KATEGORI
26 – 30	Tinggi ( <i>excellent</i> )
20 – 25	Sedang ( <i>room for improvement</i> )
6 – 19	Rendah ( <i>need attention</i> )

Tabel 4.2. Data Frekuensi Keseluruhan Aspek *Mental Skills* Atlet PSS Usia  
16 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	4 orang	18,18 %

2	Sedang	14 orang	63,63 %
3	Rendah	4 orang	18,18 %

Dari data keseluruhan aspek *Mental Skills* dapat dilihat bahwa sebanyak 18,18% atau 4 orang atlet memiliki kemampuan *Mental Skills* yang tinggi, sedangkan terdapat 63,64% atau 14 orang atlet yang memiliki kemampuan mental (*Mental Skills*) yang sedang. Dan terdapat 18,18% atau 4 orang atlet yang memiliki tingkat kemampuan mental (*Mental Skills*) yang rendah.



Gambar 1. Diagram *Mental Skills* Atlet PERTAMINA Soccer School Usia

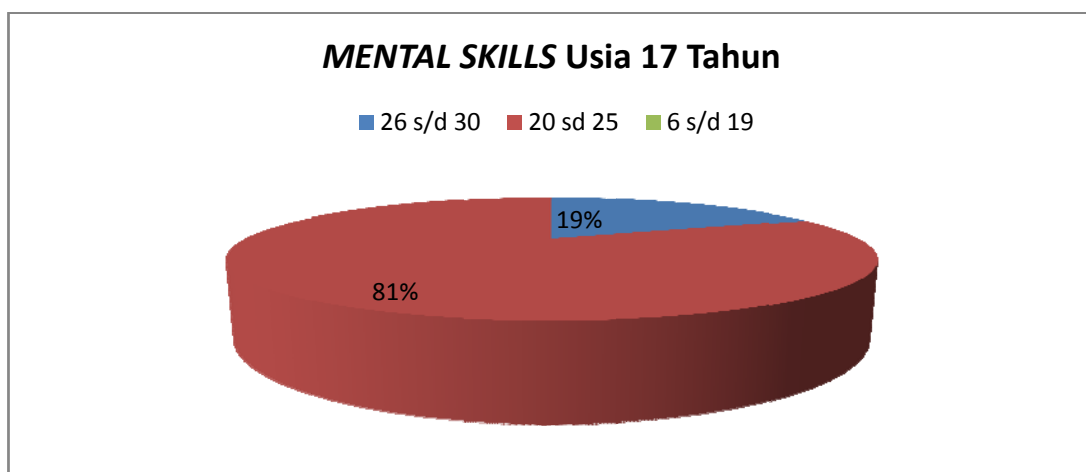
16 Tahun

Tabel 3. Data Frekuensi Keseluruhan Aspek *Mental Skills* Atlet PSS Usia

17 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	4 orang	19,04%
2	Sedang	17 orang	80,96 %
3	Rendah	0	0

Dari data keseluruhan aspek *Mental Skills* dapat dilihat bahwa sebanyak 19,04% atau 4 orang atlet memiliki kemampuan mental (*Mental Skills*) yang tinggi, sedangkan terdapat 80,96% atau 17 orang atlet yang memiliki kemampuan mental (*Mental Skills*) yang sedang. Dan tidak ada atlet yang memiliki tingkat kemampuan mental (*Mental Skills*) yang rendah.

Gambar 2. Diagram *Mental Skills* Atlet Pertamina Soccer School Usia

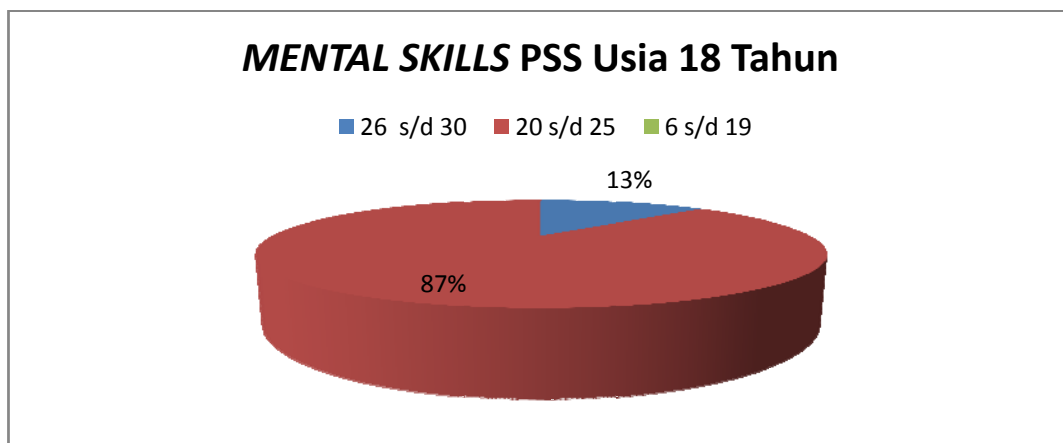
17 tahun

Tabel 4. Data Frekuensi Keseluruhan Aspek *Mental Skills* Atlet PSS Usia

18 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	3 orang	13,04%
2	Sedang	20 orang	86,96 %
3	Rendah	0	0

Dari data keseluruhan aspek *Mental Skills* dapat dilihat bahwa sebanyak 13,04% atau 3 orang atlet memiliki kemampuan mental (*Mental Skills*) yang tinggi, sedangkan terdapat 86,96% atau 20 orang atlet yang memiliki kemampuan mental (*Mental Skills*) yang sedang. Dan tidak ada atlet yang memiliki tingkat kemampuan mental (*Mental Skills*) yang rendah.

Gambar 3. Diagram *Mental Skills* Atlet PERTAMINA Soccer School Usia

18 Tahun

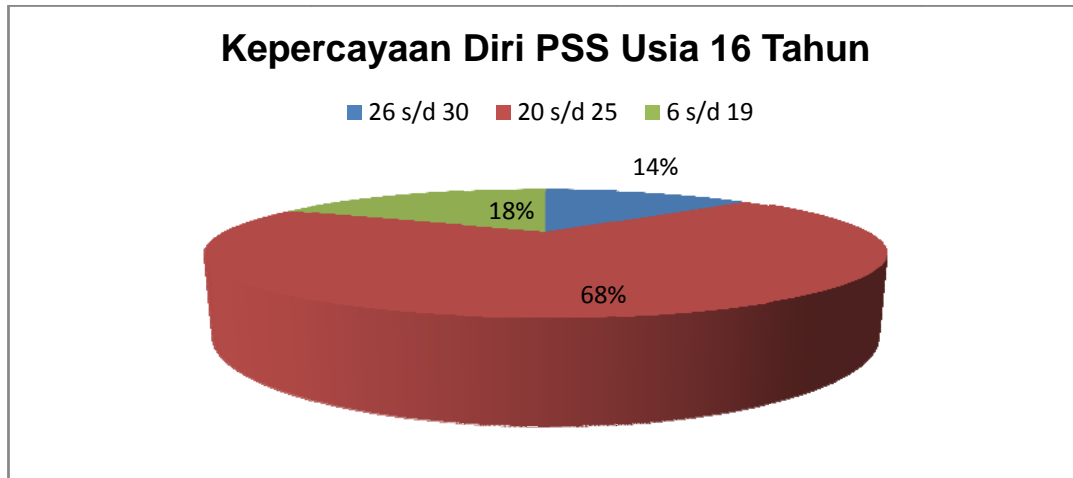
a. Kepercayaan Diri (*Self Confidence*)

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek kepercayaan diri yang berada pada keseluruhan Atlet PERTAMINA Soccer School usia 16 tahun, usia 17 tahun, dan usia 18 tahun sebagai berikut :

Tabel 5. Data Frekuensi Aspek Kepercayaan Diri Atlet PSS Usia 16 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	3 orang	13,64%
2	Sedang	15 orang	68,18 %
3	Rendah	4 orang	18,18%

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 13,64% atau 3 orang atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Sedangkan terdapat 68,18% atau 15 orang atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang. Dan terdapat 18,18% atau 4 orang atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

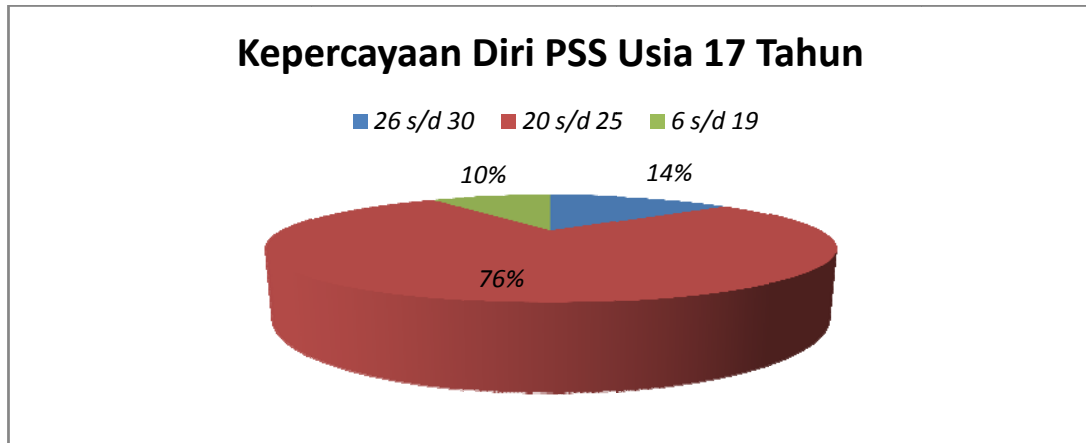


Gambar 4. Diagram Kepercayaan Diri Atlet PERTAMINA Soccer School Usia 16 Tahun

Tabel 6. Data Frekuensi Aspek Kepercayaan Diri Atlet PSS Usia 17 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	3 orang	14,28%
2	Sedang	16 orang	76,20%
3	Rendah	2 orang	9,52%

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 14,28% atau 3 orang atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Sedangkan terdapat 76,20% atau 16 orang atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang. Dan terdapat 9,52% atau 2 orang atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah

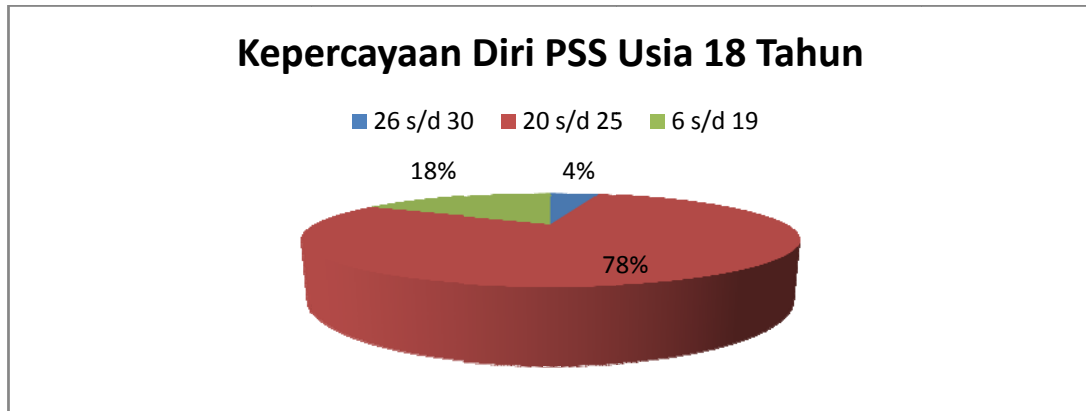


Gambar 5. Diagram Kepercayaan Diri Atlet PERTAMINA Soccer School Usia 17 Tahun

Tabel 7. Data Frekuensi Aspek Kepercayaan Diri Atlet PSS Usia 18 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	1 orang	4,34%
2	Sedang	18 orang	78,26%
3	Rendah	4 orang	17,18%

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 4,34% atau 1 orang atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Sedangkan terdapat 78,26% atau 18 orang atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang. Dan terdapat 17,18% atau 4 orang atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.



Gambar 6. Diagram Kepercayaan Diri Atlet PERTAMINA Soccer School Usia 18 Tahun

b. Kontrol Energi Negatif (*Negative Energy Control*)

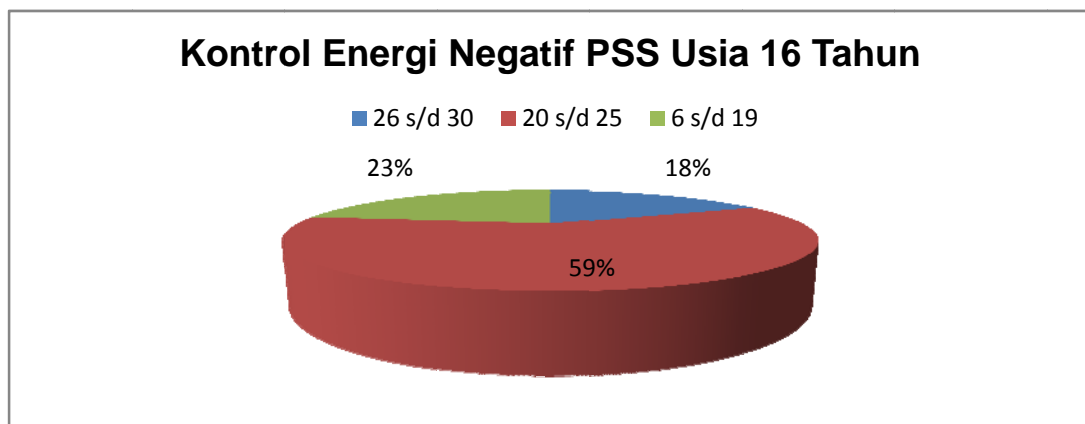
Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek kontrol energi negatif yang berada pada keseluruhan Atlet PERTAMINA Soccer School usia 16 tahun, usia 17 tahun, dan usia 18 tahun sebagai berikut :

Tabel 8. Data Frekuensi Aspek Kontrol Energi Negatif Atlet PSS Usia 16 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	4 orang	18,18%
2	Sedang	13 orang	59,10%
3	Rendah	5 orang	22,72%



Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 18,18% atau 4 orang atlet memiliki tingkat kontrol energi negatif yang tinggi. Sedangkan terdapat 59,10% atau 13 orang atlet memiliki tingkat kontrol energi negatif yang sedang. Dan terdapat 22,72% atau 5 orang atlet yang memiliki tingkat kontrol energi negatif yang rendah.



Gambar 7. Diagram Kontrol Energi Negatif Atlet PSS Usia 16 Tahun

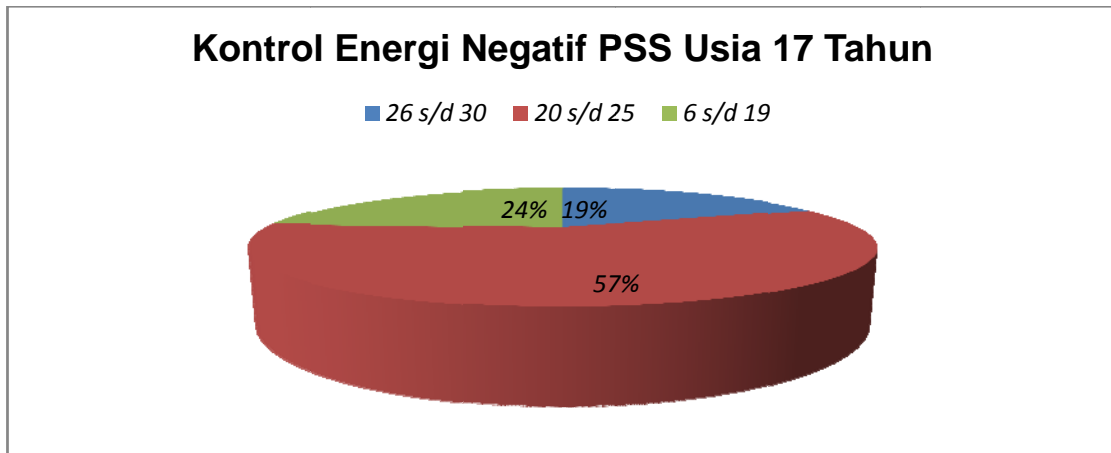
Tabel 9. Data Frekuensi Aspek Kontrol Energi Negatif Atlet PSS Usia

17 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	4 orang	19,05%
2	Sedang	12 orang	57,15%
3	Rendah	5 orang	23,80%

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 19,05% atau 4 orang atlet memiliki tingkat kontrol energi negatif yang tinggi. Sedangkan terdapat 57,15% atau 12 orang atlet memiliki tingkat kontrol energi negatif yang

sedang. Dan terdapat 23,80% atau 5 orang atlet yang memiliki tingkat kontrol energi negatif yang rendah.



Gambar 8. Diagram Kontrol Energi Negatif Atlet PSS Usia 17 Tahun

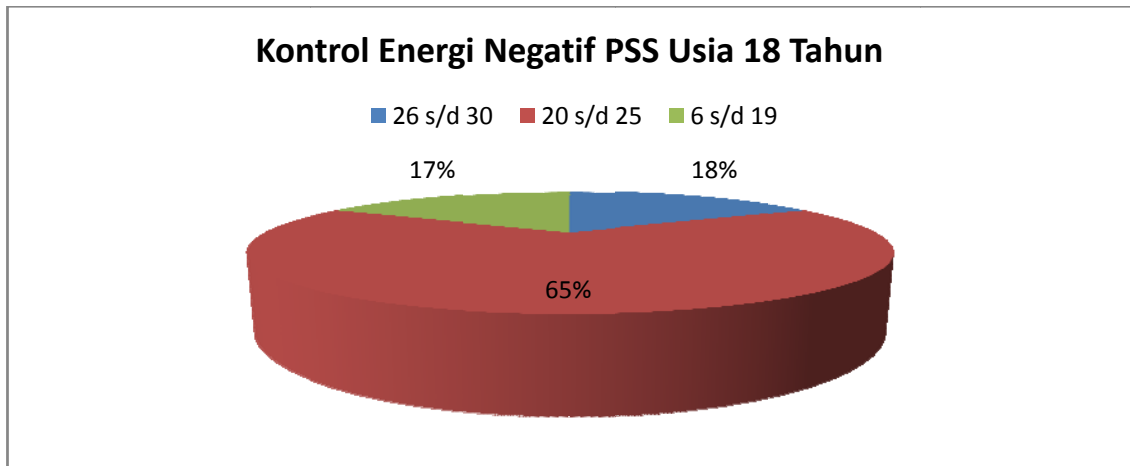
Tabel 10. Data Frekuensi Aspek Kontrol Energi Negatif Atlet PSS Usia

18 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	4 orang	17,39%
2	Sedang	15 orang	65,22%
3	Rendah	4 orang	17,39%

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 17,39% atau 4 orang atlet memiliki tingkat kontrol energi negatif yang tinggi. Sedangkan terdapat 65,22% atau 15 orang atlet memiliki tingkat kontrol energi negatif yang

sedang. Dan terdapat 17,39% atau 4 orang atlet yang memiliki tingkat kontrol energi negatif yang rendah



Gambar 9. Diagram Kontrol Energi Negatif Atlet PSS Usia 18 Tahun

c. Konsentrasi (*Attention Control*)

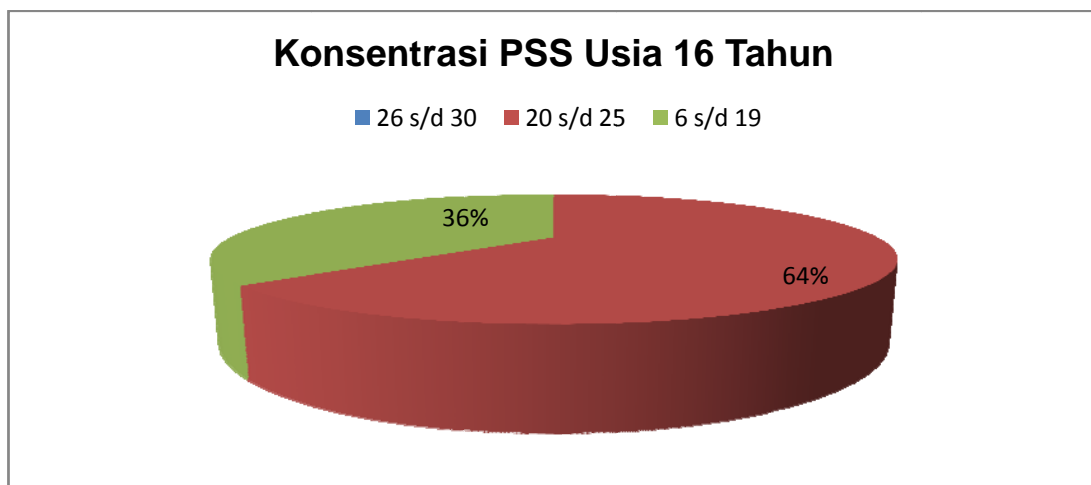
Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek konsentrasi yang berada pada keseluruhan Atlet PERTAMINA Soccer School usia 16 tahun, usia 17 tahun, dan usia 18 tahun sebagai berikut :

Tabel 11. Data Frekuensi Aspek Konsentrasi Atlet PSS Usia 16 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	0	0
2	Sedang	14 orang	63,64%

3	Rendah	8 orang	36,36%
---	--------	---------	--------

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa tidak ada atlet yang memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi. Sedangkan terdapat 63,64% atau 14 orang atlet memiliki tingkat konsentrasi yang sedang. Dan terdapat 36,36% atau 8 orang atlet yang memiliki tingkat konsentrasi yang rendah.



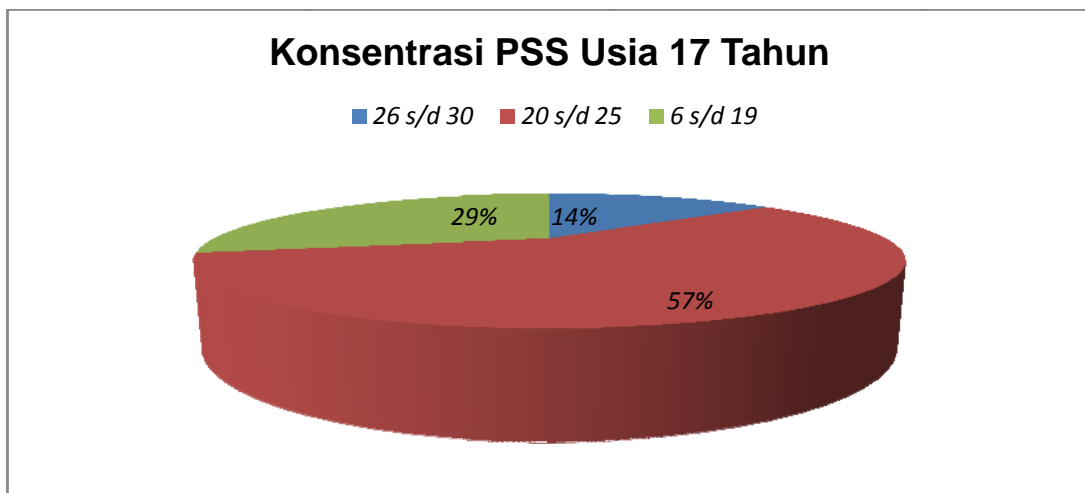
Gambar 10. Diagram Konsentrasi Atlet PERTAMINA Soccer School Usia

16 Tahun

Tabel 12. Data Frekuensi Aspek Konsentrasi Atlet PSS Usia 17 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	3 orang	14,28%
2	Sedang	12 orang	57,14%
3	Rendah	6 orang	28,58%

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 14,28% atau 3 orang atlet memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi. Sedangkan terdapat 57,14% atau 12 orang atlet memiliki tingkat konsentrasi yang sedang. Dan terdapat 28,58% atau 6 orang atlet yang memiliki tingkat konsentrasi yang rendah.

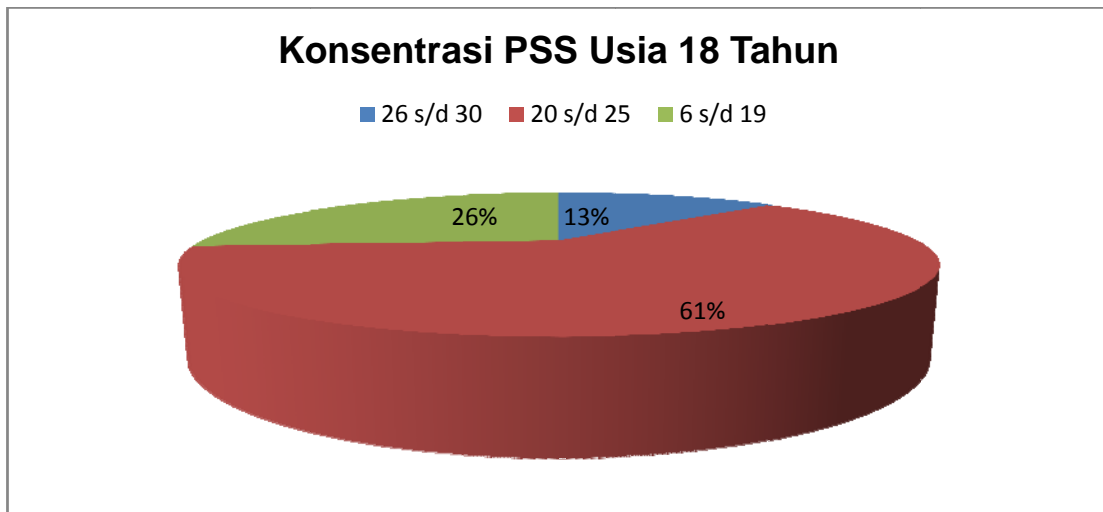


Gambar 11. Diagram Konsentrasi Atlet PERTAMINA Soccer School Usia 17 Tahun

Tabel 13. Data Frekuensi Aspek Konsentrasi Atlet PSS Usia 18 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	3 orang	13,04%
2	Sedang	14 orang	60,86%
3	Rendah	6 orang	26,10%

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 13,04% atau 3 orang atlet memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi. Sedangkan terdapat 60,86% atau 14 orang atlet memiliki tingkat konsentrasi yang sedang. Dan terdapat 26,10% atau 6 orang atlet yang memiliki tingkat konsentrasi yang rendah.



Gambar 12. Diagram Konsentrasi Atlet PERTAMINA Soccer School Usia 18 Tahun

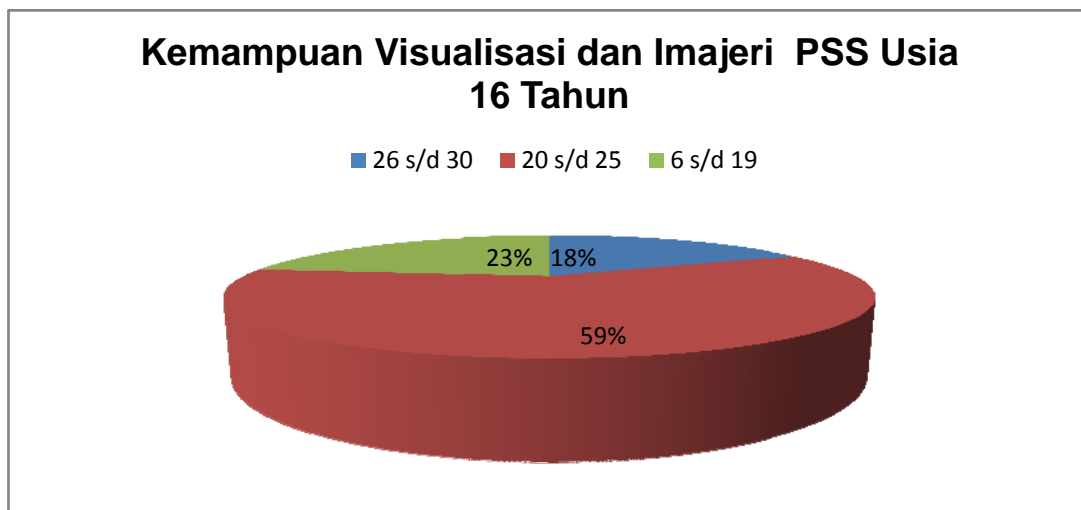
d. Kemampuan Visualisasi dan Imajeri (*Visual and Imagery Control*)

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek kemampuan visualisasi dan imajeri yang berada pada keseluruhan Atlet PERTAMINA Soccer School usia 16 tahun, usia 17 tahun, dan usia 18 tahun sebagai berikut :

Tabel 14. Data Frekuensi Aspek Kemampuan Visualisasi dan Imajeri Atlet  
PSS Usia 16 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	4 orang	18,18%
2	Sedang	13 orang	59,10%
3	Rendah	5 orang	22,72%

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 18,18% atau 4 orang atlet memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan imajeri yang tinggi. Sedangkan terdapat 59,10% atau 13 orang atlet memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan imajeri yang sedang. Dan terdapat 22,72% atau 5 orang atlet yang memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan imajeri yang rendah.

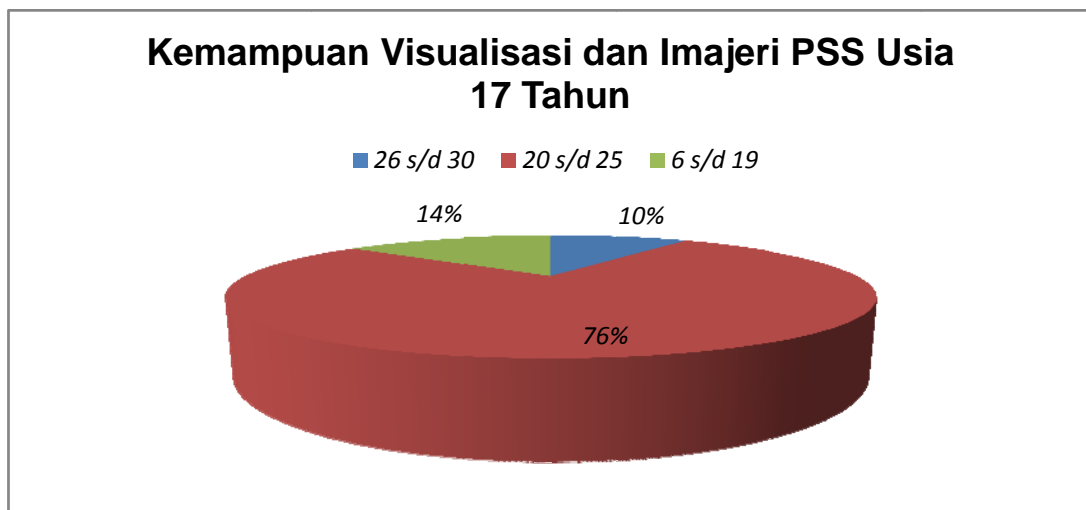


Gambar 13. Diagram Kemampuan Visualisasi dan Imajeri Atlet Pertamina  
Soccer School Usia 16 Tahun

Tabel 15. Data Frekuensi Aspek Kemampuan Visualisasi dan Imajeri Atlet  
PSS Usia 17 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	2 orang	9,52%
2	Sedang	16 orang	76,20%
3	Rendah	3 orang	14,28%

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 9,52% atau 2 orang atlet memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan imajeri yang tinggi. Sedangkan terdapat 76,20% atau 16 orang atlet memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan imajeri yang sedang. Dan terdapat 14,28% atau 3 orang atlet yang memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan imajeri yang rendah.



Gambar 14. Diagram Kemampuan Visualisasi dan Imajeri Atlet PSS Usia

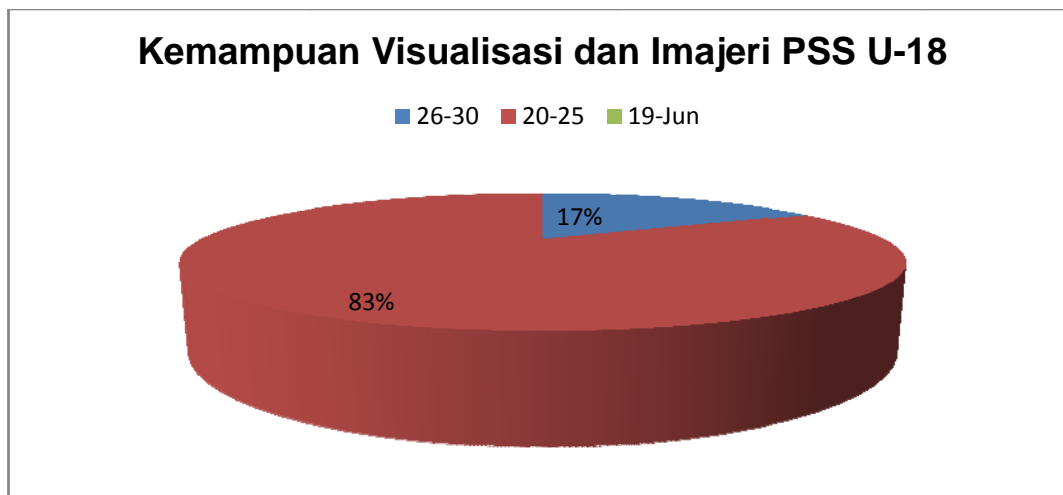
17 Tahun



Tabel 16. Data Frekuensi Aspek Kemampuan Visualisasi dan Imajeri Atlet  
PSS Usia 18 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	4 orang	17,40%
2	Sedang	19 orang	82,60%
3	Rendah	0	0

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 17,40% atau 4 orang atlet memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan imajeri yang tinggi. Sedangkan terdapat 82,60% atau 19 orang atlet memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan imajeri yang sedang. Dan tidak ada atlet yang memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan imajeri yang rendah.



Gambar 15. Diagram Kemampuan Visualisasi dan Imajeri Atlet PSS Usia

18 Tahun

e. Motivasi (*Motivational Level*)

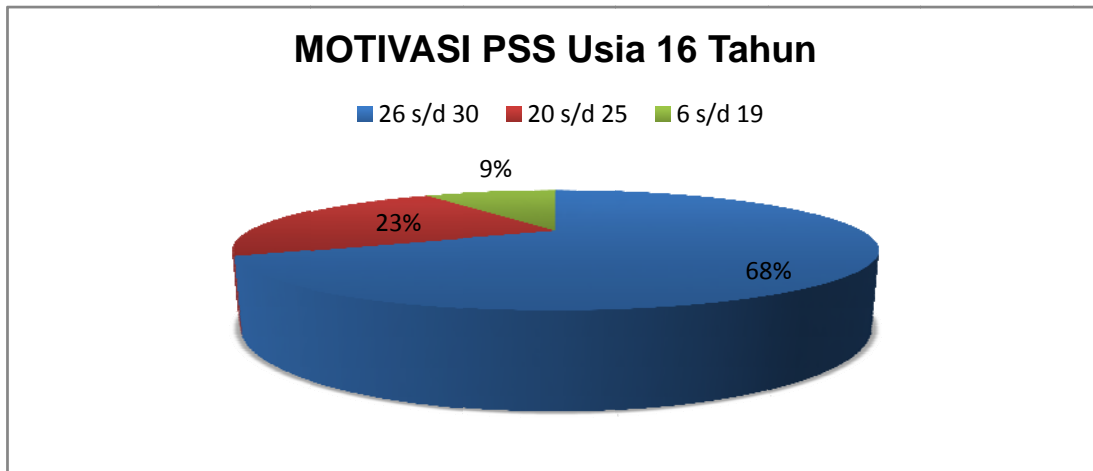
Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek motivasi yang berada pada keseluruhan Atlet PERTAMINA Soccer School usia 16 tahun, usia 17 tahun, dan usia 18 tahun sebagai berikut :

Tabel 17. Data Frekuensi Aspek Motivasi Atlet PSS Usia 16 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	15 orang	68,18%
2	Sedang	5 orang	22,72%
3	Rendah	2 orang	9,10%

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 68,18% atau 15 orang atlet memiliki tingkat motivasi yang tinggi. Sedangkan terdapat 22,72% atau 5 orang atlet memiliki tingkat motivasi yang sedang. Dan terdapat 9,10%

atau 2 orang atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.



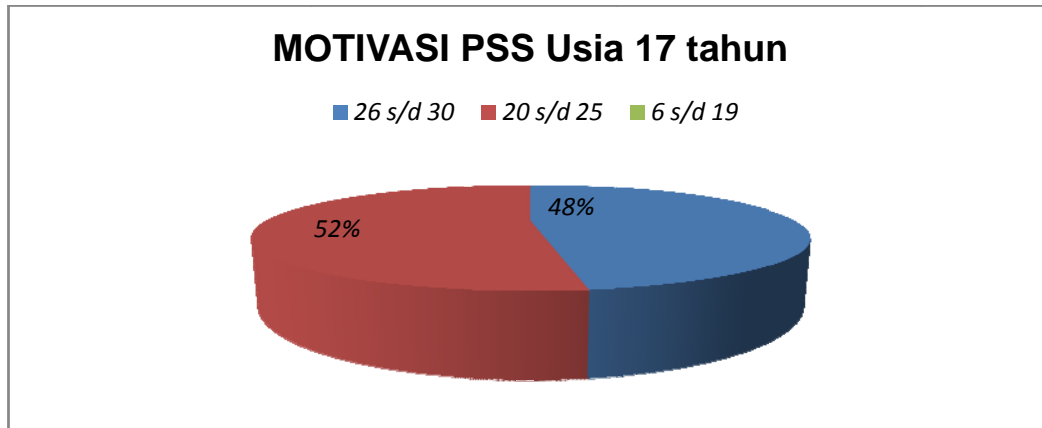
Gambar 16. Diagram Motivasi Atlet PERTAMINA Soccer School Usia

16 tahun

Tabel 18. Data Frekuensi Aspek Motivasi Atlet PSS Usia 17 tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	11 orang	52,39%
2	Sedang	10 orang	47,61%
3	Rendah	0	0

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 52,39% atau 11 orang atlet memiliki tingkat motivasi yang tinggi. Sedangkan terdapat 47,61% atau 10 orang atlet memiliki tingkat motivasi yang sedang. Dan tidak ada atlet yang memiliki tingkat motivasi yang rendah.

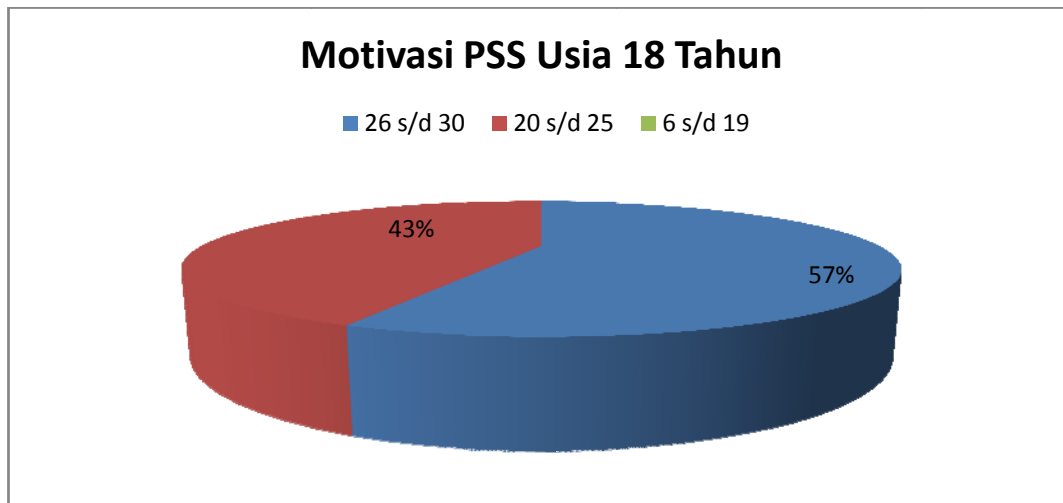


Gambar 17. Diagram Motivasi Atlet PERTAMINA Soccer School Usia  
17 tahun

Tabel 19. Data Frekuensi Aspek Motivasi Atlet PSS Usia 18 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	13 orang	56,52%
2	Sedang	10 orang	43,47%
3	Rendah	0	0

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 56,52% atau 13 orang atlet memiliki tingkat motivasi yang tinggi. Sedangkan terdapat 43,47% atau 10 orang atlet memiliki tingkat motivasi yang sedang. Dan tidak ada atlet yang memiliki tingkat motivasi yang rendah.



Gambar 18. Diagram Motivasi Atlet Pertamina Soccer School Usia 18 Tahun

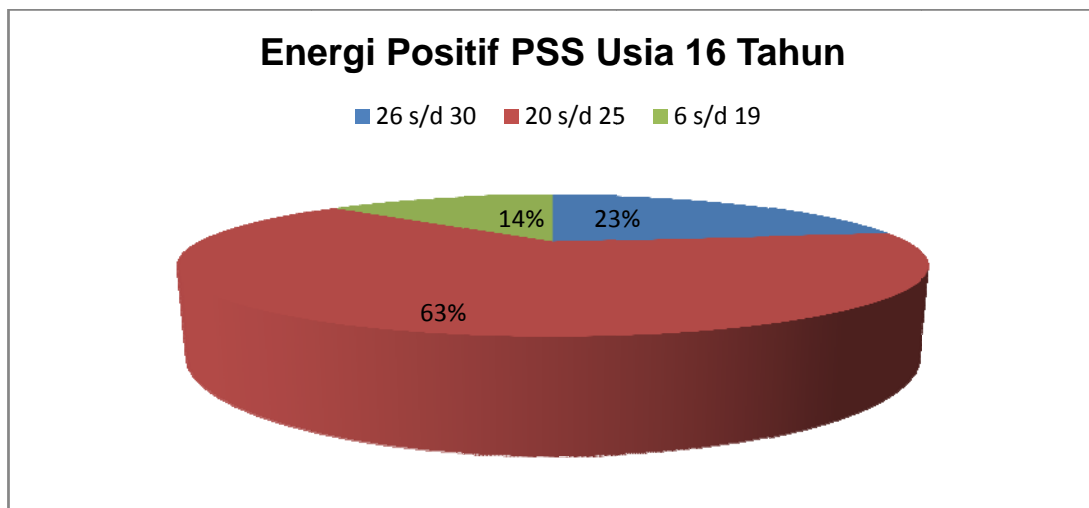
f. Energi Positif (*Positive Energy Control*)

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek energi positif yang berada pada keseluruhan Atlet PERTAMINA Soccer School usia 16 tahun, usia 17 tahun, dan usia 18 tahun sebagai berikut :

Tabel 20. Data Frekuensi Aspek Energi Positif Atlet PSS Usia 16 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	5 orang	22,72%
2	Sedang	14 orang	63,64%
3	Rendah	3 orang	13,64%

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 22,72% atau 5 orang atlet memiliki tingkat energi positif yang tinggi. Sedangkan terdapat 63,64% atau 14 orang atlet memiliki tingkat energi positif yang sedang. Dan terdapat 13,64% atau 3 orang atlet yang memiliki tingkat energi positif yang rendah.

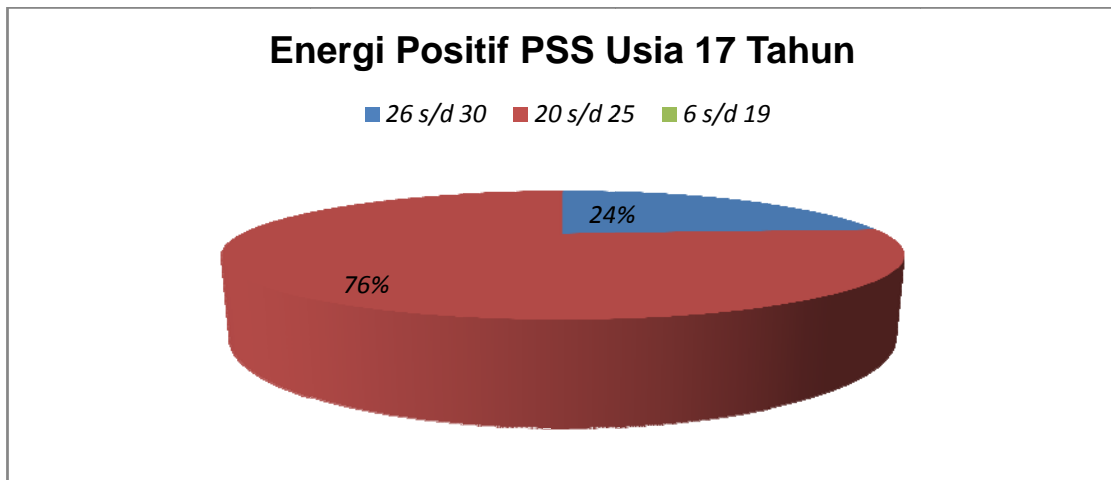


Gambar 19. Diagram Energi Positif Atlet Pertamina Soccer School Usia  
16 Tahun

Tabel 21. Data Frekuensi Aspek Energi Positif Atlet PSS Usia 17 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	5 orang	23,80%
2	Sedang	16 orang	76,20%
3	Rendah	0	0

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 23,80% atau 5 orang atlet memiliki tingkat energi positif yang tinggi. Sedangkan terdapat 76,20% atau 16 orang atlet memiliki tingkat energi positif yang sedang. Dan tidak ada atlet yang memiliki tingkat energi positif yang rendah.



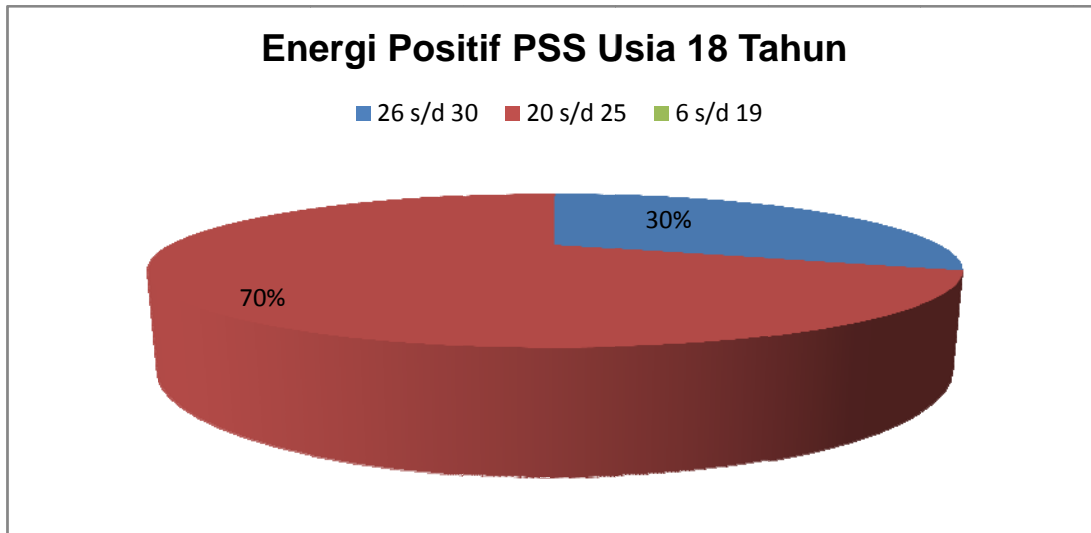
Gambar 20. Diagram Energi Positif Atlet Pertamina Soccer School Usia  
17 Tahun

Tabel 22. Data Frekuensi Aspek Energi Positif Atlet PSS Usia 18 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	7 orang	30,43%
2	Sedang	16 orang	69,56%
3	Rendah	0	0

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 30,43% atau 7 orang atlet memiliki tingkat energi positif yang tinggi. Sedangkan terdapat 69,56%

atau 16 orang atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang. Dan tidak ada atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah



Gambar 21. Diagram Energi Positif Atlet Pertamina Soccer School Usia

18 Tahun

g. Kontrol Perilaku (*Attitude Control*)

Berdasarkan data hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai aspek kontrol perilaku yang berada pada keseluruhan Atlet PERTAMINA Soccer School usia 16 tahun, usia 17 tahun, dan usia 18 tahun sebagai berikut :

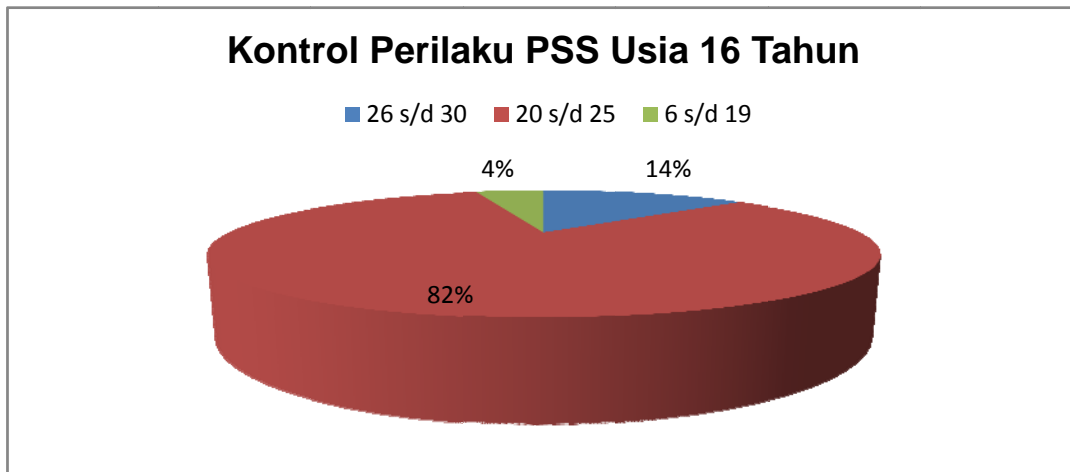
Tabel 23. Data Frekuensi Aspek Kontrol Perilaku Atlet PSS Usia 16 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	3 orang	13,64%



2	Sedang	18orang	81,82%
3	Rendah	2 orang	9,52%

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 13,64% atau 3 orang atlet memiliki tingkat kontrol perilaku yang tinggi. Sedangkan terdapat 81,82% atau 18 orang atlet memiliki tingkat kontrol perilaku yang sedang. Dan terdapat 4,54% atau 1 orang atlet yang memiliki tingkat kontrol perilaku yang rendah.



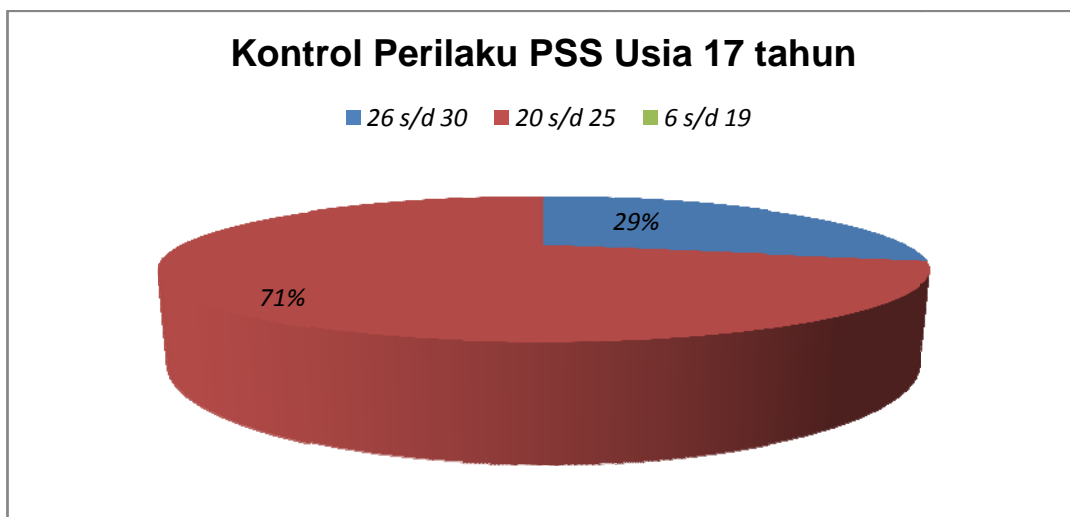
Gambar 22. Diagram Kontrol Perilaku Atlet PERTAMINA Soccer School Usia 16 Tahun

Tabel 24. Data Frekuensi Aspek Kontrol Perilaku Atlet PSS Usia 17 Tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	6 orang	28,58%
2	Sedang	15orang	71,20%

3	Rendah	0	0
---	--------	---	---

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 28,58% atau 6 orang atlet memiliki tingkat kontrol perilaku yang tinggi. Sedangkan terdapat 71,42% atau 15 orang atlet memiliki tingkat kontrol perilaku yang sedang. Dan tidak ada atlet yang memiliki tingkat kontrol perilaku yang rendah.

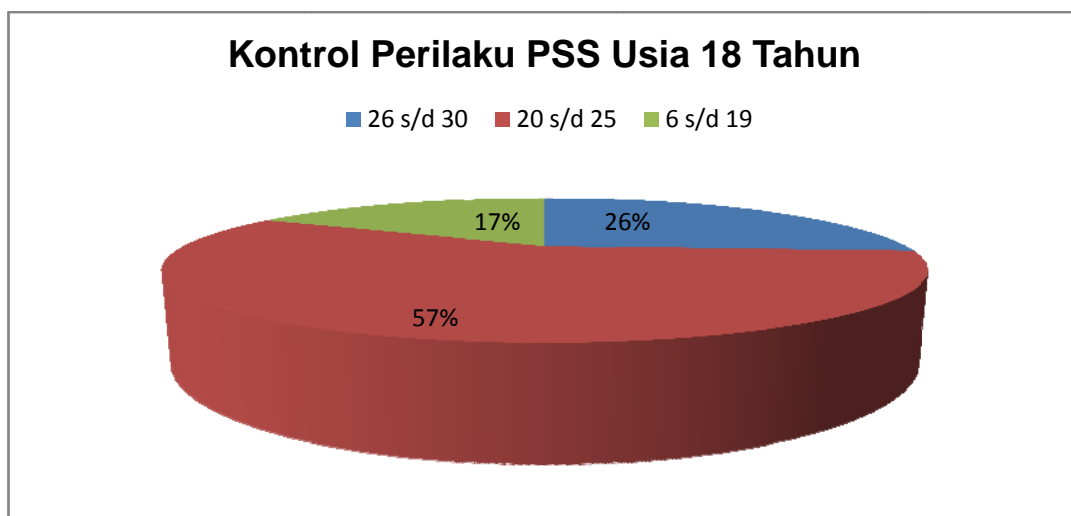


Gambar 23. Diagram Kontrol Perilaku Atlet Pertamina Soccer School usia 17 tahun

Tabel 25. Data Frekuensi Aspek Kontrol Perilaku Atlet PSS usia 18 tahun

NO	KATEGORI	JUMLAH ATLET	PERSENTASE
1	Tinggi	6 orang	26,08%
2	Sedang	13 orang	56,52%
3	Rendah	4 orang	17,40%

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 26,08% atau 6 orang atlet memiliki tingkat kontrol perilaku yang tinggi. Sedangkan terdapat 56,52% atau 13 orang atlet memiliki tingkat kontrol perilaku yang sedang. Dan terdapat 17,40% atau 4 orang atlet yang memiliki tingkat kontrol perilaku yang rendah.



Gambar 24. Diagram Kontrol Perilaku Atlet Pertamina *Soccer School* usia 18 tahun

## B. Pembahasan

Berikut rangkuman Profil *Mental Skills* Atlet PERTAMINA *Soccer School* usia 16 tahun, usia 17 tahun, dan usia 18 tahun : Bahwa terdapat 4 orang (18,18%) atlet usia 16 tahun, 4 orang (19,04%) atlet usia 17 tahun,

dan 3 orang (13,04%) atlet usia 18 tahun yang memiliki tingkat kemampuan mental (*Mental Skills*) yang tinggi. Selain itu diketahui hasil masing-masing aspek *Mental Skills* sebagai berikut :

- 1) Sebagian besar Atlet PERTAMINA Soccer School bahwa terdapat 15 orang (68,18%) atlet usia 16 tahun, 16 orang (76,20%) atlet usia 17 tahun, dan 18 orang (78,26%) atlet usia 18 tahun pada tahun 2015 memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang. Dari hasil analisis data yang telah diolah, sebagian atlet PERTAMINA Soccer School meragukan kualitas skills dan kemampuan pribadinya serta mengingat kesalahan yang lalu, sebagian lagi sudah bisa melihat dirinya sebagai pihak yang menang dibandingkan sebagai yang kalah saat bertanding.
- 2) Sebagian besar Atlet PERTAMINA Soccer School bahwa terdapat 13 orang (59,10%) atlet usia 16 tahun, 12 orang (57,15%) atlet usia 17 tahun, dan 15 orang (65,22%) atlet usia 18 tahun pada tahun 2015 memiliki tingkat kontrol energi negatif yang sedang. Dari hasil analisis data yang telah diolah, sebagian atlet Pertamina Soccer School masih memiliki pola pikir yang negatif akibat melakukan kesalahan yang lalu, namun sebagian sudah bisa dengan mudah menghilangkan pikiran tersebut dengan cara memikirkan hal-hal yang positif, misalnya

dengan cara merubah perasaan-perasaan negatif menjadi positif dengan mengontrol pikirannya.

- 3) Sebagian besar Atlet PERTAMINA *Soccer School* bahwa terdapat 14 orang (63,64%) atlet usia 16 tahun, 12 orang (57,14%) atlet usia 17 tahun, dan 14 orang (60,86%) atlet usia 18 tahun pada tahun 2015 memiliki tingkat konsentrasi yang sedang. Dari hasil analisis data yang telah diolah, sebagian atlet PERTAMINA *Soccer School* mempunyai rasa mudah terganggu dengan suatu hal non teknis dan kehilangan fokus saat ingin bertanding, namun beberapa atlet yang lain dapat mengatasi gangguan-gangguan tersebut dan dapat fokus kembali.
- 4) Sebagian besar Atlet PERTAMINA *Soccer School* bahwa terdapat 13 orang (59,10%) atlet usia 16 tahun, 16 orang (76,20%) atlet usia 17 tahun, dan 19 orang (82,60%) atlet usia 18 tahun pada tahun 2015 memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan imajeri yang sedang. Dari hasil analisis data yang telah diolah, sebagian atlet PERTAMINA *Soccer School* dapat dengan mudah membayangkan gerakan-gerakan yang akan ditampilkan pada saat bertanding, namun ada beberapa orang atlet yang masih sulit membayangkan gerakan-gerakan tersebut agar dapat ditampilkan dalam kondisi bertanding.
- 5) Sebagian besar Atlet PERTAMINA *Soccer School* bahwa terdapat 15 orang (68,18%) atlet usia 16 tahun, 11 orang (52,39%) atlet usia 17

tahun, dan 13 orang (56,52%) atlet usia 18 tahun pada tahun 2015 memiliki tingkat motivasi yang tinggi. Dari hasil analisis data yang telah diolah, atlet *PERTAMINA Soccer School* dapat memotivasi dirinya sendiri dengan cara saat bangun pagi, bersemangat untuk berlatih tanpa adanya paksaan.

- 6) Sebagian besar Atlet *PERTAMINA Soccer School* bahwa redapat 14 orang (63,64%) atlet usia 16 tahun, 16 orang (76,20%) atlet usia 17 tahun, dan 16 orang (69,56%) atlet usia 18 tahun pada tahun 2015 memiliki tingkat energi positif yang sedang. Dari hasil analisis data yang telah diolah, sebagian atlet *PERTAMINA Soccer School* yang bisa memanfaatkan dampak positif emosi ini sangat tergantung kepada pribadi dan pengalaman-pengalaman individu masing-masing. Pengalaman akan banyak mempengaruhi perkembangan emosi baik yang bersifat memupuk, menghambat, dan mematikan. Semakin banyak pengalaman atlet didasari oleh pengertian dan kemauan untuk mempelajari pengalaman-pengalaman yang dialami jelas akan memberikan pengaruh yang positif terhadap tindakan-tindakan berikutnya, dan atlet akan lebih mampu mengendalikan emosi dalam batas-batas yang diinginkan.
- 7) Sebagian besar Atlet *PERTAMINA Soccer School* bahwa terdapat 18 orang (81,82%) atlet usia 16 tahun, 15 orang (71,20%) atlet usia 17 tahun, dan 13 orang (56,52%) atlet usia 18 tahun pada tahun 2015

memiliki tingkat kontrol perilaku yang sedang. Dari hasil analisis data yang telah diolah, sebagian atlet *PERTAMINA Soccer School* mempunyai rasa mudah terganggu dengan suatu hal non teknis dan kehilangan kontrol perilakunya saat ingin bertanding, namun beberapa atlet yang lain dapat mengatasi perilakunya dengan baik sebelum dan selama pertandingan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun dengan segala upaya menjaga keaslian, kemurnian penelitian yang dilakukan, namun masih saja ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dan yang merupakan keterbatasan penelitian, antara lain : atlet belum terbiasa mengisi kuesioner. Hal ini diatasi dengan mendampingi dan memberi penjelasan saat pengambilan data, selain itu atlet tidak serentak, serta ada yang menyusul dikarenakan ada atlet yang pergi bertanding ke Jepang pada akhir bulan april 2015 yang lalu.